

## **VIJF AVONDEN**

### **Christelijke meditatie**

Wij bieden een basistraining in christelijke meditatie aan voor geïnteresseerden. Waartoe mediteren? In ons dagelijks leven komt er van alles op ons af: in gezin en werk hebben wij veel te regelen en er worden dagelijks talrijke keuzes van ons gevraagd. Dat kan je onrustige en drukkende gevoelens bezorgen. Je kunt het gevoel krijgen dat er weinig tijd voor jezelf over. Meditatie helpt je om ruimte te maken voor jezelf, om stil te worden en naar binnen te keren.



In deze training maak je kennis met de basis van meditatie (zitten-ademen-ontspannen-aandacht concentreren- omgaan met afleidingen)  
Je doet ervaring op met drie verschillende vormen van christelijke meditatie  
Je onderzoekt, thuis mediterend, welke meditatievorm het beste bij jou past.

Al oefenend vind je een manier die jou in contact brengt met de Bron van Licht en Liefde, Christus. Ook besteden wij aandacht aan verschillen met oosterse meditatie.

De training wordt gegeven door Antoon Vermeulen. Hij heeft als aalmoezenier bij de Krijgsmacht gewerkt. Hij heeft jarenlange ervaringen met verschillende meditatietradities, is geestelijk begeleider en therapeut en woont in Wapserveen. Hij heeft ruime ervaring met vele vormen van meditatie.

**Data**            **9-17-23-30 september en 7 oktober 2024**

**Tijd**                19.15-21.30 uur

**Plaats**            Clemenskerk te Havelte, ingang de Nije Wheeme

**Groep**            Minimaal 8 en maximaal 11 deelnemers.

**Kosten € 35,-** op de eerste avond contant te voldoen

**Info en opgave** Antoon Vermeulen, 06-25420738, [ajjm.vermeulen@xs4all.nl](mailto:ajjm.vermeulen@xs4all.nl) en [dswillemien@gmail.com](mailto:dswillemien@gmail.com)